

나를 밝히고 세상을 밝히는

유·무념 대조 체험수기

“나는 이렇게 변화 발전하고 있다”

작성자 성명	이	소속 : 원광여고	학번 : 3
<p>3년 동안 유 무념 대조 체험수기를 꾸준히 해오면서 스스로 '변화된게 과연 있을까?' 의문이 들었다. 19년의 시간과 비교해보면 상대적으로 짧은 3년이란 시간동안 많은 변화를 이끌어 낼 수 없을 것이라고 확신했었다. 하지만 다른 관점으로 본다면 매일 한 번 같은 행동을 3년 동안 하면서 처음에는 마냥 어색하기만 했던 명상도, 유 무념 대조 칸 안에 0,0... 등 기호를 채워 넣는 것도 익숙해지고 있는 나를 발전할 수 있었다. 유 무념 대조를 하고 남는 시간에 항상 오늘 할 스터디 플랜을 짰는데, 이게 많은 도움이 된 것 같다. 확실히 계획을 짜서 실행한 날과 오늘 할 스터디 플랜을 짰는데, 이게 많은 도움이 된 것 같다. 확실히 계획을 짜서 실행한 날과</p> <p>계획을 짜지 않고 그냥 공부만 했던 날을 비교해 봤을 때, 전자가 훨씬 성취도도 높고 시각적으로 내가 한 공부량을 확인할 수 있어서 공부량을 늘릴 수 있는 확실한 동기가 됐다. 이렇게 보면 중요하지 않게 생각했던 매일 30분 이상씩 걷기, 매일 아침 스트레칭 하기... 등을 개인 유 무념에 적고 아침마다 확인하면서 점점 스스로 한 약속에 무게가 실리는 것을 느꼈다. 스스로 한 약속에 책임감을 가지고 수행하다 보니 친구들과 한 약속, 부모님과 한 약속들도 허투루 넘기지 않고 실행하면서 '약속'의 중요성 또한 체감할 수 있었다. 사람 간의 관계에서 가장 중요한 '신뢰'라는 감정을 꾸준히 그리고 단단하게 형성할 수 있는 게 약속이라고 생각하고 꼭 지켜</p> <p>되었다. 선행이라는 단어가 처음엔 나에게 무겁게 다가왔지만, 유 무념 대조를 하면서 친구의 일을 귀 기울여 경청하기, 찬반 함께 보낼 거기 모르는 친구에도 도와주기 등 작은 행동 하나하나까지도 선행이라고 생각하고 실천에 옮겼다. 주말에 무거운 짐을 들고 길을 묻는 할머니의 짐을 들어드리고 길을 안내해 드렸다. 그때 할머니께서 내 교복을 보시고 "원여고 학생은 참 바르구나"라고 하셔서 괜히 유 무념 대조가 생각났다. 예전의 나는 그 때 같은 일이 있었을 때, 길만 알려드리고 바쁘다는 핑계로 무거운 짐을 들고 계시는 할머니를 애써 못 본 척 했었다. 목요일마다 동영상 보고 '효'에 대한 동영상이 나올 때마다 이제부터라도 "웃어른을 공경하고, 행동해야지"라는 생각을 많이 했던 것 같다. ^{또한 요즘엔} 말 한마디 한마디 생각하고 말하는 좋은 습관을 만드려고 노력 중이다. 이렇게 계속 나에게 좋은 영향을 주는 유 무념 대조체크는 아젠 매일</p>			

아침, 중요한 하루의 시작이 되었다.